

中野市地域おこし協力隊がゆく!

# 信州ながの日和

File: 6



今が旬のブドウ。中野市に馴染み深い果物の効能をお伝えします!

今月の協力隊員 菅原 心 隊員  
問 農政課 ☎ 22-2111 (内線 250)

## 「ブドウの効能！」

ブドウには、ポリフェノール、カテキン、アントシアニンなどが含まれます。これらは、ガン予防、眼精疲労回復、整腸作用、美肌効果などまだまだたくさんの効能があります。おいしく食べて健康的な食生活を送りましょう。

ただし、ブドウは糖分も多いので食べ過ぎには注意。ブドウ 100g に対し約 60kcal があるので大きい房を全部食べたならハンバーガー 1 個分くらいはあります。何事もほどほどが一番ですね。

ブドウは実と房がくっついている部分をほんの少し残し、房からハサミで切り分け、保存袋に入れ冷蔵庫で 1 週間ほど保存できます。さらに冷凍してもうま味の変化しにくいので、お試しあれ。

- 1\_ 今年のブドウは豊作です。
- 2\_ 柳沢区の園地からの景色は、新幹線も見えておススメ!
- 3\_ 雨量の少ない気候で、あまーく育ったシャインマスカット



## 池田市長の vol.57 わくわくレポート

### きれいな街づくり

たわわに実る紅いリンゴ、大粒の実が揃ったブドウ、いよいよ味覚の秋、おいしい信州中野の季節がやってきた。今年も信州中野おごっそフェア、環境スポーツイベント「SEA TO SUMMIT」、秋の信州なかのバラまつりなど、中野市の魅力満載の企画が目白押しである。市内外から多くのお客様にお越しいただきたい。私たちの街の魅力をこの機会に伝えたい。

本市では『住みよさで選ばれるまち』をキャッチフレーズに、この街に移り住んでいただくための活動を展開しているが、こうした食の魅力、自然の魅力を伝えることに合わせて暮らしやすいまちづくりに取り組んでいかなければならない。

一般的に人は街や観光地を訪ねたとき、まずその街の景観に関心を寄せ、街の美観に目を向ける。街のちょっとした辻角、沿道にゴミ一つ無く、きれいに掃除され、人の手が入っているとさせる、人の



▲信州なかのギャラリーInstagram フォトコンテストのグランプリ (上) と準グランプリ (右2点)



心がこの街にはあるなといった、何気ない気遣いが知れる。そのような街の在り様がうれしい。

SNSなどで海外から日本を訪れた観光客が、日本の都市の風景にまず驚くそう。曰く、タバコの吸い殻がほとんど落ちていない、街にゴミが落ちていない、沿道が綺麗に掃除されている、などなど。一人ひとりがわが街を愛で、大切にしているといった普段の仕草が「いらっしやいませ」と声にださずとも、良い街だなと思わせる。

移住交流を促進し、観光交流を推進することは、私の重要な使命ではあるが、市民の皆さんと思いを一つにして、力を合わせて、こうしたきれいな街づくりに取り組みたいと思う。

学芸員サロン講座

学芸員がそれぞれの分野で講座を行います。  
お茶などをお持ちになって気軽に参加ください。

会場 中野市役所多目的サロンホール（2階）  
時間 午後2時～3時30分  
定員 20人（参加費無料、申込不要、先着順）

日程 (全て水曜日)	講座名
10月10日	高橋由一と日本の美意識
10月17日	市の鳥チョウゲンボウの衣？食住
10月24日	中野代官所の役人
10月31日	中世の寺院跡
11月7日	明治150年 中野陣屋の幕末・維新
11月14日	古墳へ行こう！ 高遠山と七瀬双子塚

天文イベント情報！

期日 10月13日(土)  
定員 100人（参加費無料、申込不要、先着順）

○秋の天文講演会

時間 午後6時～7時30分  
演題 「はやぶさ」と「はやぶさ2」から探る  
太陽系  
講師 大西浩次（長野工業高等専門学校教授）

○秋の星空をみよう！

博物館の庭で星空の観察をします。  
時間 午後7時30分～9時  
講師 信州中野天文同好会の皆さん  
※中学生以下は保護者同伴でご参加  
ください  
※天候によってはプラネタリウム内  
で星空解説のみ行います



【決定した校章】



【原案】

○校章のデザイン決定  
高社小学校の校章デザインを  
公募したところ、226点の応  
募がありました。  
北部地区小学校統合準備委員  
会で選考とデザインの補作を  
行った結果、新しい学校のシン  
ボルにふさわしいデザインが次  
のとおり決定しました。

【高社小学校】

問 学校教育課 ☎ (22) 2111 (内線417)

小学校統合準備委員会だより

《原案制作者》

小坂一夫さん（市内在住）

《デザインコンセプト》

- ・ 統合する4小学校を四つ葉のクローバーとして表現
- ・ 中野市のシンボルでもある高社山を単純化し表現
- ・ 「小」はえんぴつ・ペンをイメージして表現

次点作品制作者および小学生を対象とした優秀賞・努力賞の受賞者は次のとおりです。

《次点作品制作者》

幸野隆一さん

《優秀賞》

岩井桜之介さん（平岡小）

徳永由希さん（平岡小）

《努力賞》

島田昌福さん（科野小）

酒井暖さん（平岡小）

吉家凛さん（長丘小）

海谷和輝さん（平岡小）

小林巧征さん（倭小）